

1月給食だより (小学校)



あけましておめでとうございます。いよいよ学年のまとめの時期に入りました。インフルエンザもまだまだ流行っています。食事の手洗いはいはもちろんです。病気に負けない体づくりも大切です。「はやね・はやおき・あさごはん」を基本とした生活習慣を身につけましょう。

令和6年 1月号

東松島市学校給食センター (愛称ハッピート)
※東松島市のホームページにも掲載しています。

給食休みの学校・学年

(変更になることがありますので、各学校のおたより等をご確認ください)

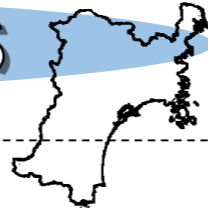
1月こんだてひょう

今月の食育相談日
1月19日(金)

「食」に関する相談に栄養士がお答えします。センターにいらしていただくもよし、電話をくださるもよし、お気軽にご相談下さい。(TEL24-9409)

☆東松島市学校給食センターでは、22日(月)からの一週間を給食週間とし、宮城県や東松島市で作られた(採れた)食材を多く取り入れた献立を実施します☆

給食週間中の献立と地場産食材を紹介します



22日(月)

●かぐや姫ごはん

「かぐや姫」は、大塩で作られた米の品種で、1993年に誕生しました。冷害で壊滅したササニシキの田んぼに3本の稲が残っていました。雲の切れ間から3本の稲にそそぐ太陽の光が、まるでおとぎ話の「かぐや姫」のようだったことからかぐや姫と命名されました。

●牛タンつくね

仙台の名物といえば「牛タン」があげられます。牛タンは、戦後食糧不足の時に、あまり食べることのなかった牛タンをおいしく食べようと開発したのが始まりとか。給食では牛タン入りつくねを、オイタミートさんに作ってもらいました。給食用に減塩バージョンです。

●さつまいも

さつま汁に入っているさつまいもは、鳴瀬のよつばファームさんで生産されたものです。11月、12月は「紅あずま」、1月からは「金時」という品種を給食に使っています。ほくほくとした食感の甘いさつまいもです。

26日(金)

●もち麦ごはん

アグリードなるせさんで栽培されたもち麦を入れて炊いたご飯です。もち麦は、大麦の中でも「もち性」があり、食物繊維がたくさん入っています。プチッとモチっとした食感がおいしいもち麦ごはんです。

23日(火)

●くじらのごまみそ和え

日本では、昔からくじら肉を貴重なたんぱく源として食べられてきました。昭和30年ごろの学校給食でもくじら肉の献立がよく登場していました。35年ほど前にくじら漁が停止すると、ほとんど見かけなくなつたくじら肉ですが、4年ほど前からくじら漁が再開し、少しずつスーパーでも見かけるようになりました。昔懐かしいくじらを使ったメニューです。

24日(水)

●石巻やきそば

給食の焼きそばは、「石巻やきそば」といわれる麺を使っています。石巻やきそばは、二度蒸しして茶色くなった麺が特徴です。二度蒸しすることで、普通のやきそば麺に比べふっくらし、スープを吸いやすいので、野菜のうま味がしみ込んでおいしいやきそばになります。東松島の小野寺製麺さんで作ったやきそばを使っています。

●せり

宮城県のせりは、江戸時代から栽培されている特産品のひとつで、全国1位の生産量があります。9月頃から5月にかけて栽培され、名取市で作られているものが多いのですが、石巻市の河北や大崎市の松山などでも盛んに生産されています。今月15日のけんちん汁に入っているせりは、東松島市の大塩地区で生産されたものです。新鮮なせりの香りを味わってください。

25日(木)

●もうかざめ

もうかざめは、正式名がネズミザメといえます。気仙沼港に水揚げされることが多く、日本一の水揚げ量があります。ひれの部分はフカヒレに加工され、身の部分はかまぼこに加工されたり、切身で売られたりしています。

●おくずかけ

おくずかけは、宮城県の郷土料理で、春と秋のお彼岸やお盆などに精進料理として食べられます。季節の野菜や豆腐、油揚げなどを入れた、トロミのある具沢山の汁物です。地域によって、うー種を入れたり、豆麩を入れたりします。美里町近辺の地域では、「すっぽこ汁」とも呼ばれています。東北地域のおくずかけは、トロミをつけた野菜の煮物を指すことが多いようです。

●のり

東松島市では、海苔の養殖が盛んにおこなわれています。給食で使っている「味付けのり」と「焼きのり」は、東松島産の海苔で作られたもので、給食センターのとなりの石井商店さんで作ったものを届けてもらっています。パリパリとして香ばしく、大好評の海苔です。

その他の東松島産注目の食材!

日	こんだてめい		おもな食品名と体の中でのたはらき						※栄養価の表示				
			あかのなま 血や肉になる		みどりのなま 体の調子を整える		きいろのなま 熱や力のもとになる		エネルギー-kcal	たんぱく質g			
			1群 魚 肉 卵 豆 大豆製品	2群 牛乳乳製品 小魚 海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも 砂糖	6群 油脂	塩分g	食塩相当量g			
9日	牛乳	ごはん	ぶたどんのぐ イートくんサラダ ひきなじる ★アセロラゼリー	豚肉、木綿豆腐 みぞ、油揚げ	牛乳 煮干し	にんじん	しょうが、こんにゃく、じゃがいも	ごはん、上白糖	サラダ油	615	27.6	18.2	2.4
10日	牛乳	ミルクパン	とりにくのバーベキューソース ペンネのナポリタンソテー だいごんのスープに はなみかん	鶏肉、豚肉 ロースハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ、りんご、ぶなしめじ、セロリー、しょうが、だいごんにんにく、みかん	はちみつ	サラダ油	634	32.2	19.8	3.4
11日	牛乳	ごはん	ぶりのみそつけフライ きざみこんぶとひがしまつしまさん さつまいものにも たまごいりはくさいスープ	ぶり、油揚げ 鶏肉、鶏卵、みそ	牛乳 昆布	にんじん	こんにゃく、ごぼう、干し椎茸、はくさい、たけのこ、えのきたけ	ごはん、小麦粉	大豆油	617	24.0	20.8	1.9
12日	牛乳	むぎごはん	ドライカレー わかめスープ フルーツのヨーグルトあえ	豚肉、大豆 鶏レバー 木綿豆腐	牛乳、わかめ ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ、にんにく、生姜、りんご、もやし、コーン、えのきたけ、長ねぎ、みかん、黄桃、オレンジ、パインアップル	ごはん、大麦芽	サラダ油	635	28.1	14.7	2.3
15日	牛乳	ごはん	さばのてりやき ひじきとチーズのサラダ ひがしまつしまさんせりいり けんちんじる	さば、まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、油揚げ、かつお節	牛乳、ひじき チーズ	にんじん	しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン、だいごん、ごぼう、まいたけ	ごはん、上白糖	サラダ油	633	25.4	25.1	2.0
16日	牛乳	ごはん	はるまき だいごんとぶたにくのオイスターいため はるまきスープ ★つてきょうかヨーグルト	豚肉 パラベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん	だいごん、えだまめ、玉ねぎ、きくらげ、はくさい、長ねぎ、こんにゃく、干し椎茸、キャベツ、しょうが	ごはん、三温糖	大豆油	611	19.5	18.1	2.2
17日	牛乳	よこわりまるパン	ハンバーグのトマトソース ひがしまつしまさんちみほうれんそうのアーモンドサラダ クリームシチュー	豚肉、鶏肉	牛乳、チーズ スキムミルク 生クリーム	にんじん	ぶなしめじ、玉ねぎ、キャベツ、かぶ	丸パン、上白糖	バター	644	27.7	26.1	2.8
18日	牛乳	ごはん	あつやきたまごのおろしあんかけ きんぴらごぼう キムチとんじる ★ひがしまつしまさんだいのなっとう	鶏卵、かつお節 鶏肉、さつま揚げ 豚肉、みそ 木綿豆腐、納豆	牛乳	にんじん	だいごん、ごぼう、こんにゃく、はくさい、えのきたけ、玉ねぎ、長ねぎ	ごはん、上白糖	ごま	634	29.5	19.7	2.7
19日	牛乳	ごはん	あかうおのパンバンジーソース かんこくふうにくじゃが かきたまじる	赤魚、豚肉、鶏卵 絹ごし豆腐、かつお節	牛乳、だし昆布	にんじん	長ねぎ、しょうが、玉ねぎ、こんにゃく、えのきたけ、干し椎茸、にんにく	ごはん、でん粉	大豆油、ごま	641	29.0	20.9	2.3
22日	牛乳	かぐやひめごはん	きゅうりタンつくねのてりやき ひがしまつしまさんごまつなのりあえ ひがしまつしまさんさつまいもいりさつまじる ★はちみつゆずゼリー	牛タン、鶏肉、豚肉 木綿豆腐、みぞ	牛乳 焼きのり	にんじん	もやし、こんにゃく、ごぼう、はくさい、長ねぎ、玉ねぎ、ゆず、しょうが、にんにく	でん粉、小麦粉	サラダ油	626	22.6	19.7	2.5
23日	牛乳	ごはん	くじらのごまみそあえ きりぼしだいごんのいりに あぶらふりカレーはっとじる	くじら、みそ、油揚げ、かつお節、豚肉、なると巻	牛乳	にんじん	切干大根、こんにゃく、たまご、たけ、えだまめ、玉ねぎ、油麩、しょうが、しめじ	ごはん、上白糖	大豆油、ごま	694	28.6	20.9	2.6
24日	牛乳	げんえんパン	やきそば ポークシューマイ2こ かいそうサラダ	豚肉	牛乳、わかめ 昆布、ふのり 赤とさか	にんじん	もやし、玉ねぎ、キャベツ、しょうが、きゅうり、だいごん、コーン	減塩パン	サラダ油	631	26.7	20.6	3.2
25日	牛乳	ごはん	もうかざめのカレーマリネ もやしのピリからいため おくずかけ ひがしまつしまさんあじつけのり	もうかざめ、豚肉 木綿豆腐、油揚げ、かつお節	牛乳、だし昆布 味付けのり	にんじん	もやし、長ねぎ、干し椎茸、こんにゃく、たけのこ、しょうが	ごはん、三温糖	大豆油	590	29.8	16.4	2.6
26日	牛乳	もちむぎごはん	ハッシュドポーク だいたとごさかなのごまがらめ コールスローサラダ	大豆、鶏レバー、豚肉	牛乳、かえり煮干し 生クリーム	にんじん	えだまめ、キャベツ、きゅうり、コーン、玉ねぎ、グリーンピース、ぶなしめじ、にんにく	ごはん、大麦芽	大豆油、ごま	682	23.2	22.8	2.9
29日	牛乳	ごはん	ソースチキンカツ ひがしまつしまさんごまつなとコーンのサラダ あぶらふのみそじる	鶏肉、鶏卵 まぐろ、油揚げ 木綿豆腐、みぞ	牛乳 煮干し	にんじん	もやし、コーン、きゅうり、えのきたけ、だいごん、長ねぎ	ごはん、小麦粉	大豆油	634	29.3	19.0	2.7
30日	牛乳	ごはん	とうふハンバーグのあまずたれ いためビーフン くきわかめのスープ りんご	豆腐、豚肉、鶏肉	牛乳、くきわかめ	にんじん	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、えのきたけ、もやし、りんご	ごはん、上白糖	ごま油	632	21.2	20.5	2.5
31日	牛乳	こめこパン	ささかまのなんぶあげ バターコーンポテト ABCパスタスープ かくチーズ	笹かまぼこ、鶏卵、パラベーコン、鶏肉、ポークウイン	牛乳、チーズ	にんじん	玉ねぎ、コーン、しょうが、キャベツ、だいごん、セロリー	米粉パン	ごま、大豆油	615	26.9	26.1	3.1

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字の食品は 東松島市の地場産品です。 ※「塩ecoマーク」がついている日は、今月の献立の中でいちばん塩分量の少ない献立です。 ※献立表にはおもな食品のみ記載しております。食物アレルギー等で使用食品の詳細を知りたい場合は、詳細献立表を用意しておりますので各学校へお問い合わせください。